

# Aprendendo a cuidar do sorriso de sua família

## Por que devemos cuidar da saúde bucal ?

- ✓ **Boca saudável ajuda a manter o corpo saudável:** mastigar alimentos, crescer com saúde, não sentir dores e não ter infecções que podem se espalhar para outros locais do corpo
- ✓ **Boa aparência:** emprego, amigos
- ✓ **Falar corretamente:** dentes e língua saudáveis auxiliam na fala



## O que acontece quando não cuidamos da saúde bucal ?

### Sofremos com:

- ✓ Cárie
- ✓ Doenças das gengivas
- ✓ Dor
- ✓ Mau hálito
- ✓ Câncer de boca
- ✓ Doenças e infecções no organismo



## Gestante pode ir ao dentista?

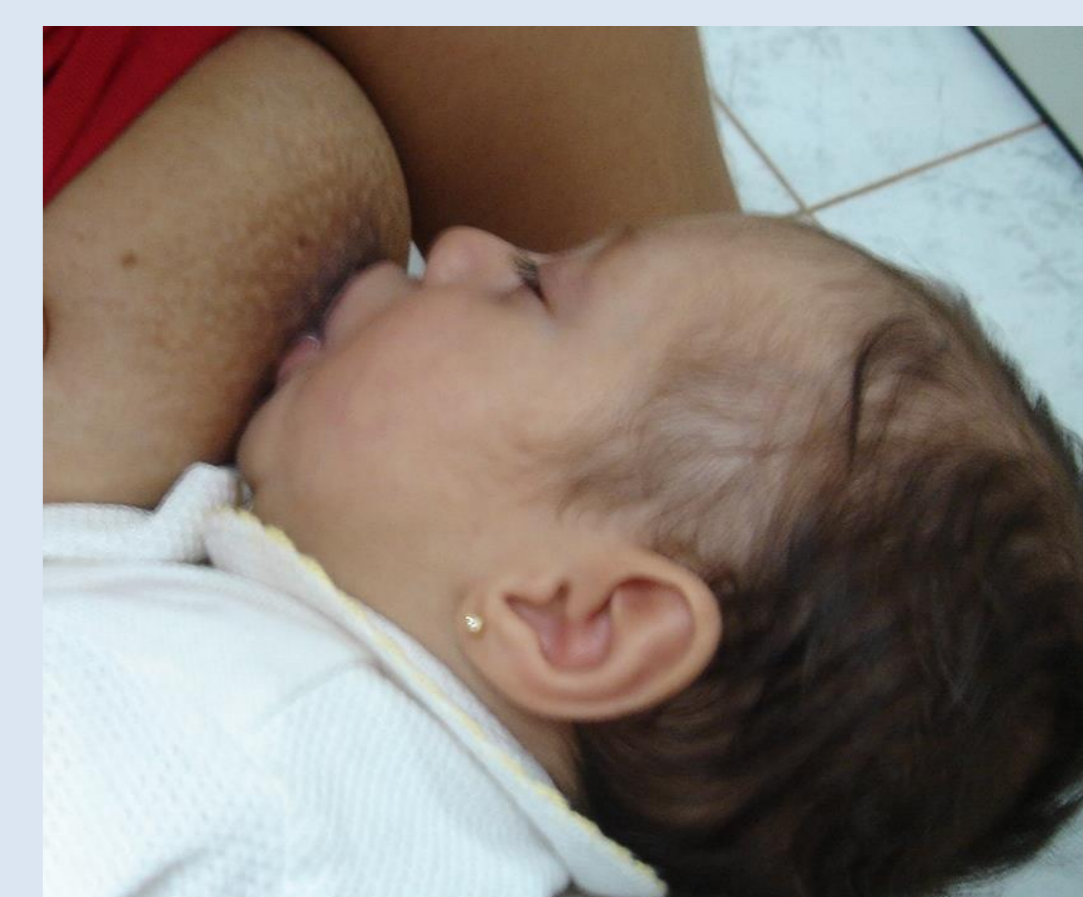
### A gestante pode e deve ir ao dentista:

- ✓ Sua situação de saúde bucal será avaliada e informações importantes para sua saúde e de seu bebê serão fornecidas
- ✓ Tratamentos também podem ser realizados



## Amamente seu filho

**Crianças que mamam no peito têm melhor saúde bucal**



## Como cuidar da saúde bucal ?

### 1 - Faça higiene da boca todos os dias

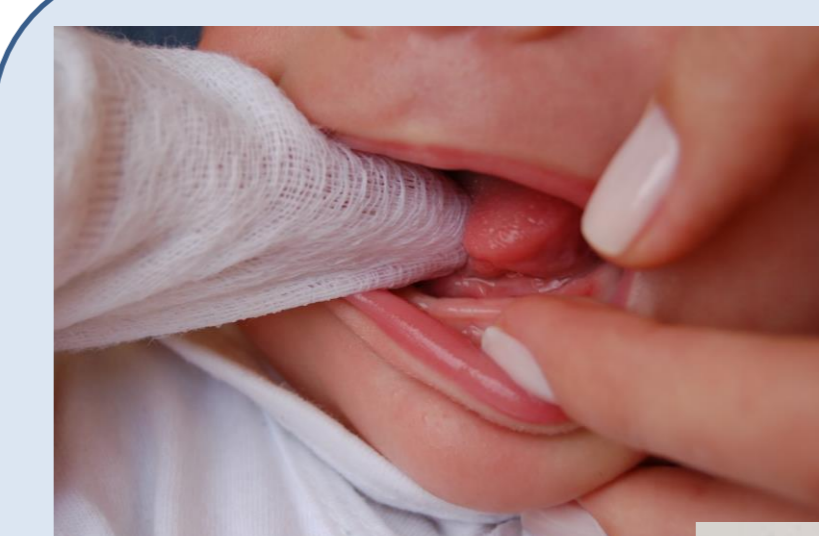


- ✓ Escove 3 vezes ao dia, usando creme dental com flúor, sem exagerar na quantidade.
- ✓ A língua também deve ser higienizada
- ✓ Passe fio dental 1 vez ao dia

### 3 – Não fume e não consuma bebidas alcóolicas



### 4 – Consulte seu dentista pelo menos 1 vez ao ano



## Higiene do bebê



Meio grão de arroz até aprender a cuspir

Um grão de arroz até 5 anos

Um grão de feijão a partir dos 6 anos



- ✓ Se o bebê não tem dentes: não é necessário limpar a boca todos os dias, mas se quiser pode usar uma fralda e água limpa com movimento delicado.
- ✓ Quando os dentes começarem a nascer: escove no mínimo 2 vezes ao dia, com escova pequena e macia e creme dental com flúor em quantidade semelhante a meio grão de arroz cru até a criança aprender a cuspir
- ✓ Dos 2 aos 5 anos continue escovando com creme dental com flúor em quantidade semelhante a 1 grão de arroz cru.
- ✓ A partir dos 6 anos continue escovando com creme dental com flúor em quantidade semelhante a 1 grão de feijão

### 2 – Alimente-se bem e beba muita água

